#183

Energy & Efficiency 😎

ઘણા લોકો કહે છે, “મારે વધુ Efficient બનવું છે.”
પણ એક સવાલ પૂછો…

જો મોબાઇલમાં માત્ર 2% બેટરી હોય, તો શું તે Full Speed પર કામ કરી શકે?

ના… કારણ કે Efficiency પહેલાં Energy જોઈએ.

આ જ નિયમ આપણા જીવનમાં પણ લાગુ પડે છે.

જો શરીરમાં ઊર્જા નથી, મન થાકેલું છે, ઊંઘ અધૂરી છે અને ઉત્સાહ ખોવાઈ ગયો છે, તો દુનિયાની શ્રેષ્ઠ Skill પણ સંપૂર્ણ પરિણામ આપી શકશે નહીં.

મિત્રો યાદ રાખીએ,
Energy → Focus આપે છે.
Focus → Quality આપે છે.
Quality → Efficiency બનાવે છે.

એટલે માત્ર વધુ કામ કરવાનો પ્રયાસ ન કરવો, પણ પહેલાં આપણી Energy વધારવાની ટેવ બનાવવી.

સમયસર ઊંઘ લેવી, સારું ખાવું, થોડી કસરત કરવી, હકારાત્મક વિચારો અને રોજ થોડો સમય શીખવામાં રોકાણ કરવો.

કારણ કે…
“Energy વગર Efficiency શક્ય નથી, અને Efficiency વગર Excellence શક્ય નથી.”
આજથી માત્ર Busy નહીં, Energetic બનવાનો નિર્ણય લો.
કારણ કે જે વ્યક્તિ પોતાની Energy મેનેજ કરે છે, તે જ પોતાનું Success મેનેજ કરે છે.